



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

О роботизированной или лапароскопической гистерэктомии

Это руководство поможет вам подготовиться к роботизированной или лапароскопической гистерэктомии в центре Memorial Sloan Kettering (MSK). Оно также поможет вам понять, чего ожидать в процессе выздоровления.

Прочтите это руководство хотя бы один раз до операции и используйте его для справки во время подготовки к дню операции.

Берите это руководство с собой на все визиты в центр MSK, включая день операции. Вы и ваша лечащая команда будете руководствоваться им в процессе лечения.

Информация об операции

Гистерэктомия — это операция по удалению матки. Такая операция может быть назначена вам в связи с раком матки, шейки матки или яичников, фибромиомой матки, эндометриозом, обильным вагинальным кровотечением или болями в тазу. Ваш медицинский сотрудник объяснит, зачем вам нужна операция.

Информация о матке

Матка находится в нижней части брюшной полости (живота) между мочевым пузырем и прямой кишкой. Нижний узкий конец матки называется шейкой матки (см. рисунок 1). С маткой соединены яичники и фаллопиевы трубы.

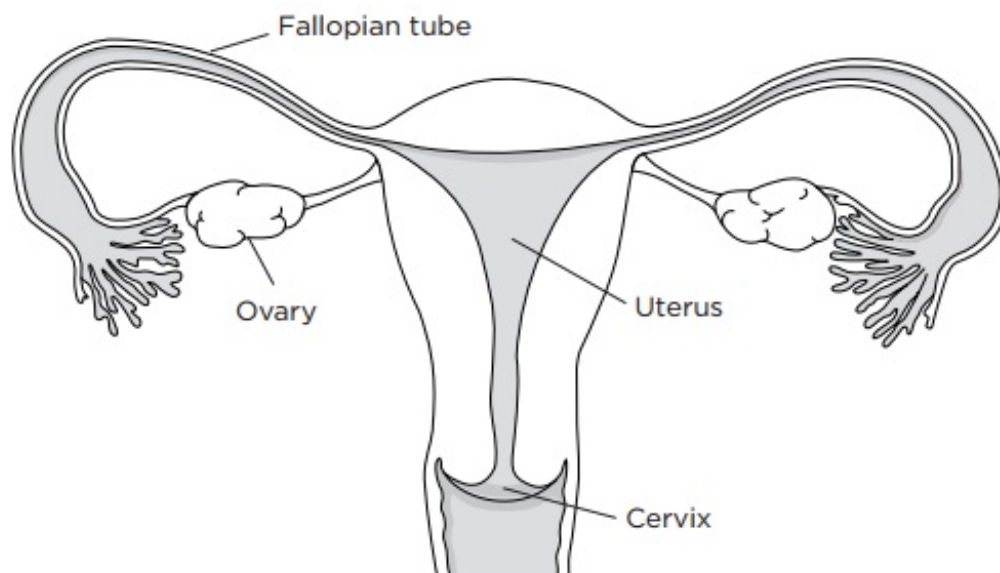


Рисунок 1. Матка

После гистерэктомии вы не сможете родить ребенка естественным образом. Менструации (месячные) также прекратятся. Гистерэктомия не приводит к менопаузе, за исключением случаев, когда удаляются яичники. Если вы хотите иметь биологических детей в будущем, попросите своего медицинского сотрудника направить вас к специалисту-репродуктологу.

Роботизированная и лапароскопическая гистерэктомия

Вам проведут либо роботизированную, либо лапароскопическую гистерэктомию. Оба вида позволяют хирургу провести прицельную и менее инвазивную по сравнению с открытой операцией процедуру.

При гистерэктомии обоих видов хирург делает несколько небольших разрезов (хирургических надрезов) на животе. В брюшную полость вводится лапароскоп (трубчатый инструмент с камерой). Этот инструмент соединен с видеокамерой и телевизором, что позволяет хирургу увидеть брюшную полость изнутри. В брюшную полость нагнетается газ (углекислый газ), чтобы она расширилась и у хирурга было больше пространства для проведения операции. Через разрезы в животе также вводятся миниатюрные инструменты.

При лапароскопической гистерэктомии хирург видит изображение на мониторе и может удалить ткань с помощью инструментов. При

роботизированной гистерэктомии хирург в качестве инструмента для проведения операции использует робота. Хирург сидит перед консолью с трехмерным изображением места проведения операции. Оттуда и проводится операция — с помощью робота, управляемого хирургом.

При обоих подходах хирург удаляет матку и шейку матки через влагалище, если это возможно. В противном случае он расширит один из разрезов и удалит эти органы через него. На разрезы накладываются швы.

Кроме того, хирург может провести одну или обе из перечисленных ниже процедур. Если они проводятся, то одновременно с гистерэктомией.

Сальпингоофорэктомия

В зависимости от операции вам могут удалить один или оба яичника и одну или обе фаллопиевых трубы. Такая операция называется сальпингоофорэктомией.

При удалении обоих яичников у вас наступит менопауза, если это уже не произошло ранее. Если менопауза уже наступила, вы не заметите никаких изменений. Если она еще не наступила, вы можете испытывать распространенные симптомы, включая ночную потливость, приливы и сухость влагалища. Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником по поводу методов устранения этих симптомов.

Разметка для определения сигнального лимфоузла и лимфодиссекция

Лимфатические узлы — это небольшие структуры в форме фасоли, которые расположены по всему телу. Они производят и хранят клетки крови, которые помогают бороться с инфекциями. Сигнальными называют лимфоузлы, которые с наибольшей вероятностью будут поражены при наличии и распространении рака.

Ваш хирург может провести разметку для определения сигнального лимфоузла и удалить один из лимфоузлов, проведя операцию лимфодиссекции. Перед проведением этих процедур вы получите анестезию (будет введено лекарство, под действием которого вы заснете).

Чтобы провести разметку для определения сигнального лимфоузла, ваш хирург введёт вам путём инъекции небольшое количество красителя в том месте, куда мог распространиться рак. Хирург обсудит с вами вид красителя, который будет использоваться. Этот краситель попадёт в сигнальные узлы, окрашивая их в синий или зелёный цвет. Обнаружив сигнальный(-ые) узел(-лы), хирург выполнит небольшой разрез. Сигнальный узел или узлы, окрасившиеся в синий или зелёный цвет, будут удалены, после чего они будут исследованы на наличие раковых клеток.

До операции

Информация в этом разделе поможет вам подготовиться к операции. Прочтите этот раздел после назначения вам операции и обращайтесь к нему по мере приближения даты операции. В нем содержатся важные сведения о том, что вам потребуется сделать до операции.

Запишите имеющиеся у вас вопросы и не забудьте задать их своему медицинскому сотруднику.

Подготовка к операции

Вы и ваша медицинская бригада будете готовиться к операции вместе. Помогите нам сделать вашу операцию максимально безопасной: скажите нам, соответствует ли какое-либо из приведенных ниже утверждений вашей ситуации, даже если вы не совсем в этом уверены.

- Я принимаю лекарство, разжижающее кровь. К таким лекарствам относятся aspirin, heparin, warfarin (Coumadin®), clopidogrel (Plavix®), enoxaparin (Lovenox®), dabigatran (Pradaxa®), apixaban (Eliquis®) и rivaroxaban (Xarelto®). Существуют и другие, поэтому обязательно сообщите медицинскому сотруднику обо всех лекарствах, которые вы принимаете, включая пластыри и мази.
- Я принимаю рецептурные лекарства.
- Я принимаю безрецептурные лекарства, травы, витамины, минералы, натуральные или народные средства.

- У меня есть кардиостимулятор, автоматический имплантируемый кардиовертер-дефибриллятор (AICD) или другой прибор для стимуляции работы сердца.
- У меня случаются приступы апноэ во сне.
- Раньше у меня возникали проблемы при анестезии (при введении лекарства, под действием которого пациент засыпает во время операции).
- У меня аллергия на некоторые лекарства или материалы, включая латекс.
- Я не хочу, чтобы мне делали переливание крови.
- Я употребляю алкоголь.
- Я курю.
- Я принимаю легкие наркотики.

Об употреблении алкоголя

Количество употребляемого алкоголя может повлиять на ваше состояние во время и после операции. Очень важно сообщить медицинским сотрудникам, сколько алкоголя вы употребляете. Это поможет нам спланировать ваше лечение.

- Если вы резко прекратите употреблять алкоголь, это может спровоцировать судорожные припадки, алкогольный делирий и привести к смерти. Если мы будем знать, что вы подвержены риску таких осложнений, мы сможем назначить вам лекарства, позволяющие их избежать.
- Если вы употребляете алкоголь регулярно, существует риск возникновения других осложнений во время и после проведения операции. Они включают кровотечение, инфекции, проблемы с сердцем и более длительное стационарное лечение.

Чтобы предотвратить возможные проблемы, до операции вы можете:

- Честно сообщите медицинским сотрудникам, в каком количестве вы употребляете алкоголь.

- После назначения операции попытаться прекратить употребление алкогольных напитков. Если после прекращения употребления алкогольных напитков вы испытываете головные боли, тошноту (ощущение подступающей рвоты), повышенное беспокойство, или у вас появились проблемы со сном, немедленно сообщите об этом своему медицинскому сотруднику. Это ранние признаки, связанные с отказом от алкоголя, которые можно вылечить.
- Сообщите медицинскому сотруднику, если вы не в силах прекратить употребление алкоголя.
- Задайте медицинскому сотруднику вопросы о том, как может повлиять употребление алкоголя на ваш организм в связи с операцией. Как всегда, мы обеспечим конфиденциальность всех ваших медицинских данных.

О курении

Во время проведения операции у курящих могут возникнуть проблемы, связанные с дыханием. Отказ от курения даже за несколько дней до операции поможет предотвратить такие проблемы. Если вы курите, ваш медицинский сотрудник направит вас к специалистам нашей программы лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program). Вы также можете обратиться в эту программу по телефону 212-610-0507.

Информация о приступах апноэ во сне

Приступы апноэ во сне — это распространенное расстройство дыхания, из-за которого во время сна человек на короткий период перестает дышать. Самый распространенный вид — синдром обструктивного апноэ во сне (obstructive sleep apnea, OSA). При OSA дыхательные пути полностью блокируются во время сна. OSA может вызвать серьезные осложнения во время и после операции.

Сообщите нам, если у вас случаются приступы апноэ во сне, или если вы предполагаете, что у вас могут случаться такие приступы. Если вы используете дыхательный аппарат (например, аппарат СИПАП [CPAP]) для профилактики приступов апноэ во сне, возьмите его с собой в день проведения операции.

В течение 30 дней до операции

Дооперационное исследование

Перед операцией вам назначат дооперационное исследование (presurgical testing, PST). Дата, время и место проведения дооперационного исследования будут указаны в напоминании, которое вы получите в офисе хирурга.

В день назначенного дооперационного исследования вы можете принимать пищу и лекарства как обычно.

В ходе визита вы познакомитесь с медсестрой/медбратом высшей квалификации, работающей(-им) с анестезиологами (медицинскими сотрудниками, прошедшими специальную подготовку, которые будут делать анестезию во время операции). Медсестра/медбрат высшей квалификации вместе с вами просмотрит медицинскую карту и вашу историю хирургических операций. Вам нужно будет пройти ряд исследований, в том числе электрокардиограмму (ЭКГ) для проверки ритма сердца, рентген грудной клетки, анализы крови и другие исследования, необходимые для планирования лечения. Помимо этого, медсестра/медбрат высшей квалификации может направить вас к другим специалистам.

Медсестра/медбрат высшей квалификации также сообщит, какие лекарства вам необходимо будет принять утром в день операции.

Вы очень поможете нам, если на дооперационное исследование возьмете с собой:

- список всех лекарств, которые вы принимаете, включая рецептурные и безрецептурные лекарства, пластыри и кремы;
- результаты всех исследований, которые вы проходили вне центра MSK, например кардиограммы с нагрузкой, эхокардиограммы или доплерографии сонной артерии;
- имена и телефоны лечащих вас медицинских сотрудников.

Заполните бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи

Если вы еще не заполнили бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи (Health Care Proxy), мы рекомендуем сделать это прямо сейчас. Если вы уже заполнили эту форму, или у вас есть иные предварительные распоряжения, возьмите их с собой на следующий визит.

Доверенность на принятие решений о медицинской помощи — это правовой документ, где указывается человек, который будет представлять ваши интересы в случае, если вы не сможете делать это самостоятельно. Указанный там человек будет вашим представителем по вопросам медицинской помощи.

Поговорите с медицинским сотрудником, если вы заинтересованы в заполнении доверенности на принятие решений о медицинской помощи. Вы также можете прочитать материалы *Заблаговременное планирование ухода* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) и *Как быть представителем по медицинской помощи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent), чтобы получить информацию о доверенностях на принятие решений о медицинской помощи, других предварительных распоряжениях и исполнении обязанностей представителя по медицинской помощи.

Определите, кто будет ухаживать за вами

Важная роль в процессе вашего лечения отводится лицу, осуществляющему уход. Медицинские сотрудники расскажут вам и лицу, ухаживающему за вами, об операции. Ухаживающему за вами лицу необходимо прийти после операции и получить инструкции на период после выписки, чтобы обеспечить вам правильный уход в домашних условиях. Кроме того, после выписки из больницы этому человеку будет нужно отвезти вас домой.

Информация для ухаживающих за пациентами лиц



Существующие материалы и оказываемая поддержка помогают справиться с многочисленными обязанностями, возникающими в связи с уходом за человеком, который проходит лечение рака. Чтобы узнать о ресурсах поддержки и получить информацию, посетите веб-сайт

www.mskcc.org/caregivers или ознакомьтесь с материалом *Руководство для лиц, ухаживающих за больными* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/guide-caregivers).

Выполняйте дыхательную гимнастику и упражнения, стимулирующие откашливание

До операции выполняйте глубокие вдохи и прокашливайтесь. Ваш медицинский сотрудник выдаст вам стимулирующий спирометр, который поможет расширить легкие. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как пользоваться стимулирующим спирометром* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer). Если у вас возникли вопросы, обратитесь к медсестре/медбрату или терапевту-пульмонологу.

Физическая нагрузка

Попробуйте ежедневно делать аэробные упражнения (упражнения, ускоряющие сердцебиение). Например, ходите пешком не менее 1 мили (1,6 километра), плавайте или катайтесь на велосипеде. В холодную погоду ходите по лестнице в своем доме, отправляйтесь в торговый центр или в магазин. Физические нагрузки помогут улучшить состояние организма для проведения операции, а также помогут облегчить и ускорить процесс выздоровления.

Придерживайтесь принципов здорового питания

До операции старайтесь получать хорошо сбалансированное здоровое питание. Если вам необходима помощь в составлении диеты, попросите своего медицинского сотрудника направить вас к врачу-диетологу — специалисту по питанию.

При необходимости купите антисептическое средство для очищения кожи на основе 4 % раствора **Chlorhexidine Gluconate (CHG)** (например **Hibiclens®**).

Медсестра/медбрат сообщит, надо ли вам принять душ с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG перед операцией.

4 % раствор CHG — это средство для очищения кожи, которое убивает

различные микроорганизмы и предотвращает их появление в течение суток после использования. Приняв душ с этим раствором перед операцией, вы снизите риск инфицирования после операции. Вы можете приобрести антисептическое средство для очищения кожи на основе 4 % раствора СНG в ближайшей аптеке без рецепта.

За 7 дней до операции

Соблюдайте указания медицинского сотрудника при приеме аспирина

Если вы принимаете aspirin и любые лекарства, содержащие aspirin, возможно, вам придется изменить дозу или не принимать их в течение 7 дней до операции. Аспирин может вызвать кровотечение.

Выполняйте инструкции своего медицинского сотрудника. **Не прекращайте прием аспирина без соответствующих указаний.** Для получения дополнительной информации прочтите материал *Распространенные лекарства, содержащие aspirin и другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Прекратите принимать витамин E, мультивитамины, лечебные средства из трав и другие диетические добавки

Прекратите принимать витамин E, мультивитамины, лечебные средства из трав и другие диетические добавки за 7 дней до операции. Эти лекарства могут вызвать кровотечение. Для получения дополнительной информации прочтите материал *Лечебные средства из трав и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

За 2 дня до операции

Прекратите принимать нестероидные противовоспалительные препараты (nonsteroidal anti-inflammatory drugs [NSAIDs]).

Прекратите принимать NSAIDs, такие как ibuprofen (Advil® , Motrin®) и

паррохен (Aleve®), за 2 дня до операции. Эти лекарства могут вызвать кровотечение. Для получения дополнительной информации прочтите материал *Распространенные лекарства, содержащие aspirin и другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

За 1 день до операции

Запишите время, на которое назначена операция

Сотрудник приемного отделения позвонит вам после 14:00 накануне дня операции. Если проведение операции запланировано на понедельник, вам позвонят в предыдущую пятницу. Если до 19:00 с вами никто не свяжется, позвоните по номеру 212-639-5014.

Сотрудник сообщит, когда вам следует приехать в больницу на операцию. Вам также напомнят, как пройти в отделение.

При необходимости начните подготовку кишечника

Возможно, вам также потребуется подготовить кишечник, чтобы опорожнить его перед операцией. Если это необходимо, медсестра/медбрат даст вам указания.

При необходимости примите душ с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG (например Hibiclens®)

Вечером накануне дня операции примите душ с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG.

1. Вымойте волосы обычным шампунем. Тщательно ополосните волосы.
2. Вымойте лицо и область половых органов своим обычным мылом. Тщательно ополосните тело теплой водой.
3. Откройте флакон с 4% раствором CHG. Налейте небольшое количество средства в руку или на чистую махровую салфетку.
4. Отойдите от струи воды. Легкими движениями вотрите 4% раствор CHG в

тело от шеи до ступней. Не наносите его на лицо и на область половых органов.

- Вернитесь под струю воды и смойте 4 % раствор CHG. Используйте теплую воду.
- После душа вытрите чистым полотенцем.
- Не наносите после душа какой-либо лосьон, крем, дезодорант, макияж, пудру, духи или одеколон.

Сон

Ложитесь спать пораньше и постарайтесь хорошо выспаться.

Инструкции по употреблению пищи перед операцией



Не принимайте пищу после полуночи перед вашей операцией. Это также касается леденцов и жевательной резинки.

Утро в день операции

Инструкции по употреблению напитков перед операцией



Вы можете выпить не более 12 унций (350 мл) воды в период между полуночью и за 2 часа до времени прибытия в больницу. Больше ничего не пейте.

Не пейте какие-либо жидкости за два часа до запланированного времени прибытия в больницу. Это

также касается воды.

Примите душ с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG (например Hibiclens®)

Примите душ с антисептическим очищающим средством для кожи на основе 4 % раствора CHG перед выпиской из больницы. Используйте то же средство, что и накануне вечером.

Не наносите после душа какой-либо лосьон, крем, дезодорант, макияж, пудру,

духи или одеколон.

При необходимости примите душ с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора CHG (например Hibiclens®)

Примите душ с антисептическим очищающим средством для кожи на основе 4 % раствора CHG перед выпиской из больницы, если ваш медицинский сотрудник сказал вам это сделать. Используйте то же средство, что и накануне вечером.

Не наносите после душа какой-либо лосьон, крем, дезодорант, макияж, пудру, духи или одеколон.

Принимайте лекарства

Если ваш врач или медсестра/медбрат высшей квалификации попросили вас принять некоторые лекарства утром перед операцией, примите только эти лекарства, запив их небольшим глотком воды. В зависимости от лекарств и предстоящей операции это могут быть все или некоторые из лекарств, которые вы обычно принимаете по утрам, либо вообще отказ от них.

Что необходимо запомнить

- Не наносите лосьоны, кремы, дезодоранты, макияж, пудру или парфюмерию.
- Не надевайте металлических предметов. Снимите все ювелирные украшения, включая пирсинг на теле. Используемое во время операции оборудование при соприкосновении с металлом может вызвать ожоги.
- Оставьте дома ценные вещи, например кредитные карты, ювелирные украшения или чековую книжку.
- Перед тем как отправиться в операционную, вам потребуется снять очки, слуховой аппарат, зубные и другие протезы, парик и религиозные атрибуты.
- Наденьте удобную свободную одежду.
- Если вы носите контактные линзы, снимите их и наденьте очки.

- Если у вас началась менструация (месячные), воспользуйтесь гигиенической прокладкой, а не тампоном. Вам выдадут одноразовое белье, а также прокладку, если это необходимо.

Что взять с собой

- Только сумму денег, которая может вам понадобиться для покупки газеты, билета на автобус, на такси или парковку.
- Портативный плеер при желании. При этом потребуется отдать его кому-то на хранение, когда вы отправитесь на операцию.
- Стимулирующий спирометр, если он у вас есть.
- Аппарат СИПАП (CPAP) для профилактики приступов апноэ во сне, если он у вас есть.
- Портфель для хранения ваших личных вещей, таких как очки, слуховой аппарат, зубные и другие протезы, парик и религиозные атрибуты (например четки), если он у вас есть.
- Бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи, если вы его заполнили.
- Эти рекомендации. Представители лечащей команды с помощью этих рекомендаций объяснят вам, как ухаживать за собой после операции.

По прибытии на операцию

Вас попросят несколько раз назвать и продиктовать по буквам ваше имя и фамилию, а также указать дату рождения. Это необходимо для вашей безопасности. Люди с одинаковыми или похожими именами могут оперироваться в один день.

Переоденьтесь для операции

Когда наступит время переодеться перед операцией, вам выдадут больничную рубашку, халат и нескользящие носки.

Встреча с медсестрой/медбратом

Вы встретитесь с медсестрой/медбратом перед операцией. Сообщите ей/ему

дозы всех лекарств (включая пластыри и кремы), которые вы принимали после полуночи, а также время их приема.

Встретьтесь с анестезиологом

Анестезиолог:

- просмотрит медицинскую карту вместе с вами;
- расскажет о вашем комфорте и безопасности во время операции;
- расскажет вам о типе анестезии, которую вы получите;
- ответит на любые вопросы об анестезии, которые могут у вас возникнуть.

Подготовьтесь к операции

Вы пройдете в операционную самостоятельно, или вас отвезут туда на каталке. Представитель операционной бригады поможет вам лечь на операционный стол. На нижнюю часть ваших ног будут надеты специальные компрессионные ботинки. Они будут плавно надуваться или сдуваться для улучшения кровообращения в ногах. Вам также могут надеть манжету для измерения кровяного давления и установить электроды для снятия электрокардиограммы, чтобы отслеживать ваше состояние во время операции.

Ваш анестезиолог поставит капельницу (intravenous, IV) на одну из вен, обычно на руке или кисти. Капельница внутривенного введения будет использована для введения жидкостей и анестезии (лекарства, чтобы вы уснули) во время операции.

Когда вы уснете, через рот в вашу трахею введут дыхательную трубку, чтобы помочь вам дышать. Кроме того, вам могут установить мочевой катетер (катетер Foley) для отвода мочи из мочевого пузыря.

После завершения операции на ваши разрезы будут наложены тонкие полоски пластыря Steri-Strips™ или нанесен хирургический клей Dermabond®, а поверх — сухая повязка. Дыхательная трубка обычно извлекается, пока вы еще находитесь в операционной.

После операции

Информация в этом разделе позволит вам узнать, что стоит ожидать после операции, пока вы будете находиться в больнице и когда уедете домой. Вы узнаете, как безопасно восстанавливаться после операции.

Запишите имеющиеся у вас вопросы и не забудьте задать их своему медицинскому сотруднику.

Что ожидать в день процедуры

Когда вы проснетесь после операции, вы будете находиться в послеоперационной палате (Post-Anesthesia Care Unit, PACU) или в палате послеоперационного наблюдения.

Медсестра/медбрат будет следить за температурой вашего тела, а также за кровяным давлением, пульсом и уровнем кислорода.

Вам могут ввести катетер в мочевой пузырь, что поможет отслеживать количество вырабатываемой мочи. Перед выпиской его должны снять. Кроме того, вам наденут компрессионные ботинки для улучшения кровообращения.

Обезболивающее лекарство будет вводиться через IV-капельницу, или вы будете принимать его в таблетках. Если вы испытываете боль, сообщите об этом медсестре/медбратау.

Медсестра/медбрат расскажет вам, как восстановиться после операции. Ниже описаны некоторые рекомендации, которые помогут сделать этот процесс более безопасным.

- Вам рекомендуется ходить при поддержке медсестры/медбрата или физиотерапевта. Мы дадим вам лекарство, чтобы снять боль. Ходьба помогает снизить риск образования сгустков крови и развития пневмонии. Она также помогает стимулировать кишечник и возобновить его работу.
- Используйте стимулирующий спирометр. Это поможет расширить легкие, что предотвратит развитие пневмонии. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как пользоваться*

стимулирующим спирометром (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).

Часто задаваемые вопросы

Буду ли я испытывать боль после операции?

Да, вы будете испытывать болевые ощущения после операции, особенно в первые несколько дней. Медицинский сотрудник будет регулярно спрашивать вас о болевых ощущениях. Если необходимо, вам дадут лекарства для снятия боли. Если боль не утихнет, сообщите об этом медицинскому сотруднику. Обезболивание крайне необходимо для того, чтобы вы могли откашливаться, глубоко дышать, использовать стимулирующий спирометр, а также вставать с постели и ходить.

Смогу ли я принимать пищу?

Да, вы сможете возвратиться к обычному рациону питания или соблюдать диету по мере переносимости. Следует начать с мягкой и легко перевариваемой пищи, например с яблочного пюре и куриного супа с лапшой. Ешьте часто небольшими порциями, а затем переходите на обычную пищу.

Если вы страдаете от вздутия, газообразования или спазмов, ограничьте употребление продуктов с высоким содержанием клетчатки, включая цельнозерновой хлеб и хлопья из цельных злаков, орехи, семена, салат, свежие фрукты, брокколи, белокочанную и цветную капусту.

Буду ли я чувствовать боль, когда вернусь домой?

Длительность присутствия боли и дискомфорта у каждого человека разная. Болевые ощущения могут остаться у вас и в момент возвращения домой, и, возможно, вы будете принимать обезболивающее лекарство. Следуйте приведенным ниже рекомендациям.

- Принимайте лекарства в соответствии с полученными указаниями и по мере необходимости.
- Если назначенное лекарство не облегчает вашу боль, свяжитесь со своим медицинским сотрудником.

- Не садитесь за руль и не употребляйте спиртные напитки, пока вы принимаете рецептурное обезболивающее лекарство.
- По мере заживления разреза боль будет становиться слабее, и вам будет требоваться все меньше обезболивающего лекарства. Для облегчения боли и дискомфорта подойдут легкие обезболивающие средства, такие как ацетаминофен (Tylenol®) или ибупрофен (Advil®). Однако прием ацетаминофен в больших количествах может нанести вред печени. Не принимайте ацетаминофен в дозах, превышающих указанные на этикетке флакона, или соблюдайте рекомендации медицинского сотрудника.
- Обезболивающие лекарства должны помочь вам по мере возврата к привычному образу жизни. Принимайте достаточное количество лекарства, чтобы вы могли спокойно выполнять упражнения. Обезболивающие лекарства наиболее эффективны через 30–45 минут после их приема.
- Следите за временем приема обезболивающих лекарств. Лучше принимать лекарство при первом появлении боли и не ждать ее усиления.

Обезболивающие лекарства могут вызывать запоры (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно).

Как я могу предотвратить запоры?

- Ходите в туалет в одно и то же время каждый день. Ваш организм привыкнет опорожнять кишечник в это время.
- Если вам захотелось в туалет, не откладывайте это на потом. Попробуйте ходить в туалет через 5–15 минут после приемов пищи.
- Рекомендуем опорожнять кишечник после завтрака. В это время рефлексы в толстом кишечнике наиболее сильны.
- Если можете, выполняйте физические упражнения. Пешие прогулки — отличная физическая нагрузка.
- Если можете, пейте по 8 стаканов (емкостью 8 унций (240 мл) каждый, всего 2 л) жидкости ежедневно. Пейте воду, соки, супы, молочные коктейли и другие напитки без кофеина. Напитки с кофеином, такие как

кофе и газированная вода, выводят жидкость из организма.

- Постепенно увеличивайте содержание клетчатки в пище до 25-35 граммов в день. Клетчатка содержится во фруктах, овощах, цельных злаках и хлопьях из злаков. Если у вас установлена стома или недавно был прооперирован кишечник, проконсультируйтесь с медицинским сотрудником перед внесением изменений в рацион питания.
- Для лечения от запоров применяются лекарства, которые продаются по рецепту и без него. Начните с одного из следующих безрецептурных лекарств:
 - Docusate sodium (Colace®) 100 мг. Принимайте по _____ капсулы _____ раза в день. Это средство размягчает стул и вызывает мало побочных эффектов. Не принимайте его вместе с минеральным маслом.
 - Polyethylene glycol (MiraLAX®) 17 граммов ежедневно.
 - Senna (Senokot®), 2 таблетки перед сном. Это стимулирующее слабительное средство, которое может вызывать спазмы.
- Если вы не опорожняли кишечник в течение 2 дней, позвоните своему медицинскому сотруднику.

Могу ли я принимать душ?

Да, вам следует принять душ через 24 часа после операции. Принимайте душ ежедневно.

Теплый душ расслабляет и помогает уменьшить мышечную боль. Принимая душ, используйте мыло и осторожно вымойте разрез. После душа насухо промокните эти зоны полотенцем и не накладывайте повязку на разрез (при отсутствии выделений). Позвоните своему медицинскому сотруднику, если вы заметили покраснение или выделения из разреза.

Не принимайте ванну, пока не обсудите это со своим медицинским сотрудником во время первого визита после операции.

Как мне ухаживать за разрезами?

У вас будет несколько небольших разрезов на животе. На разрезы накладывается пластырь Steri-Strips или наносится клей Dermabond. Кроме того, на разрезы могут быть наложены квадратные белые лейкопластырные повязки (Primarone®). Вы можете снять их в душе через 24 часа после операции. Вам следует вымыть места разрезов водой с мылом.

Если при выписке на разрез наложены полоски пластыря Steri-Strips, они отойдут и могут отпасть сами. Если они не отпадут через 10 дней, вы можете снять их.

Если на швы был нанесен клей Dermabond, он также отойдёт и слезет.

Каковы наиболее распространённые симптомы, возникающие после гистерэктомии?

Типичным является выделение крови из влагалища или незначительное вагинальное кровотечение. Вы должны следить за этим, используя обычные или ежедневные прокладки. Если у вас наблюдается обильное кровотечение (когда кровь просачивается сквозь гигиеническую или ежедневную прокладку каждые 1–2 часа), немедленно позвоните своему медицинскому сотруднику.

Кроме того, после операции обычно возникает некоторый дискомфорт из-за воздуха, который закачивают в брюшную полость во время ее проведения. Чтобы справиться с этим, пейте много жидкости и обязательно примите лекарства для размягчения стула, которые вам выдадут.

Когда для меня будет безопасно водить машину?

Вы можете снова водить машину через 2 недели после операции, если вы не принимаете обезболивающие лекарства — они могут вызвать сонливость.

Когда я смогу возобновить половую активность?

Ничего не вводите во влагалище и не занимайтесь вагинальным сексом в течение 8 недель после операции. Некоторым пациентам требуется подождать более 8 недель, поэтому поговорите со своим медицинским сотрудником, прежде чем возобновить занятия вагинальным сексом.

Смогу ли я путешествовать?

Да, вы сможете путешествовать. Если вы летите на самолете через несколько недель после операции, обязательно каждый час вставайте и ходите по салону. По возможности старайтесь разминать ноги, пить много жидкости и держать стопы приподнятыми.

Нужны ли мне какие-то принадлежности?

В большинстве случаев после операции не нужны никакие принадлежности. В редких случаях, когда принадлежности (например трубки или дренажи) нужны, медсестра/медбрат закажет их для вас.

Когда я могу вернуться на работу?

Сроки возвращения на работу зависят от того, какая у вас работа, какую операцию вы перенесли, и как быстро восстанавливается ваш организм. В большинстве случаев пациенты могут вернуться на работу через 2–4 недели после операции.

Какие упражнения я могу выполнять?

Физические упражнения помогут вам набраться сил и улучшить свое самочувствие. Пешие прогулки и подъемы по лестнице являются превосходной физической нагрузкой. Постепенно увеличивайте расстояние, которое вы проходите пешком. Поднимайтесь по лестнице медленно, отдыхая и останавливаясь по мере необходимости. Прежде чем переходить к более интенсивным физическим упражнениям, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

Когда я смогу поднимать тяжести?

Большинству пациентов не следует поднимать ничего тяжелее 10 фунтов (4,5 кг) в течение как минимум 4 недель после операции. Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником по поводу того, когда вам можно будет поднимать тяжести.

Как я могу справиться со своими чувствами?

После операции в связи с тяжелым заболеванием, вы можете испытать новое для вас чувство подавленности. Многие люди говорят, что в некоторые

моменты им хотелось плакать, приходилось испытывать печаль, обеспокоенность, нервозность, раздражение и злость. Может оказаться, что вы не в состоянии сдерживать некоторые из этих чувств. Если это случится, постарайтесь найти эмоциональную поддержку.

Первый шаг на этом пути — рассказать о своих чувствах. Друзья и близкие могут помочь вам. Медсестра/медбрат, врач и социальный работник могут успокоить и поддержать вас и дать совет. Обязательно рассказывайте этим специалистам о своем эмоциональном состоянии и об эмоциональном состоянии ваших друзей и близких. Для пациентов и членов их семьи доступны многочисленные материалы. Где бы вы ни находились — в больнице или дома — медсестры/медбратья, врачи и социальные работники готовы помочь вам, вашим друзьям и близким справиться с эмоциональными аспектами болезни.

Когда состоится мой первый визит к врачу после операции?

Ваш первый визит к врачу состоится через 2–4 недели после операции. Медсестра/медбрат дадут вам указания, как записаться на прием, в том числе сообщат номер телефона, по которому следует позвонить.

Что если у меня возникнут другие вопросы?

Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к своему медицинскому сотруднику. Вы можете связаться с ними с понедельника по пятницу, с 9:00 до 17:00.

После 17:00, а также в выходные и праздничные дни позвоните по номеру 212-639-2000 и попросите соединить вас с дежурным медицинским сотрудником.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если:

- температура 101 °F (38,3 °C) или выше.
- возникла боль, которая не проходит после приема обезболивающего лекарства;

- наблюдаются покраснение, припухлость или выделения из разрезов;
- появились отеки или чувствительность в икрах или бёдрах;
- наблюдается кашель с кровью;
- наблюдается одышка или затруднённое дыхание;
- наблюдается отсутствие стула в течение 3 дней или дольше;
- наблюдаются тошнота, рвота или понос;
- возникли какие-либо вопросы или опасения.

Вспомогательные службы

В этом разделе приводится перечень вспомогательных служб, которые могут помочь вам подготовиться к операции и восстановиться после нее.

Запишите имеющиеся у вас вопросы и не забудьте задать их своему медицинскому сотруднику.

Вспомогательные службы MSK

Приемное отделение (Admitting Office)

212-639-7606

Позвоните, если у вас есть вопросы по госпитализации, включая подачу запроса на одноместную палату.

Отделение анестезии (Anesthesia)

212-639-6840

Позвоните, если у вас есть вопросы об анестезии.

Кабинет доноров крови (Blood Donor Room)

212-639-7643

Позвоните для получения дополнительной информации, если вы хотите стать донором крови или тромбоцитов.

Международный центр Бобст (Bobst International Center)

888-675-7722

MSK принимает пациентов из всех стран мира. Если вы приехали из другой

страны, позвоните для получения помощи в организации вашего лечения.

Услуги капеллана (Chaplaincy Service)

212-639-5982

В центре MSK капелланы готовы выслушать, поддержать членов семьи, помолиться, обратиться к местному духовенству или религиозным группам, просто утешить и протянуть руку духовной помощи. За духовной поддержкой может обратиться любой человек вне зависимости от его формальной религиозной принадлежности. Межконфессиональная часовня расположена рядом с основным вестибюлем Memorial Hospital и открыта круглосуточно. Если у вас произошла экстренная ситуация, позвоните оператору больницы и попросите соединить вас с дежурным капелланом.

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)

646-888-0200

Многим людям помогают психологические консультации. Мы предоставляем консультации отдельным лицам, парам, семьям и группам лиц, а также даем лекарства, чтобы помочь вам справиться с беспокойством или депрессией. Чтобы записаться на прием, попросите направление у своего медицинского сотрудника или позвоните по указанному выше номеру телефона.

Программа «Кладовая продуктов» (Food Pantry Program)

646-888-8055

Программа «Кладовая продуктов» предоставляет продукты питания малообеспеченным пациентам во время лечения рака. Для получения дополнительной информации обратитесь к своему медицинскому сотруднику или позвоните по указанному выше номеру телефона.

Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service)

646-888-0800

Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service) предлагает различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. В эти услуги входят музыкальная терапия, терапия души/тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия.

Библиотека MSK

library.mskcc.org

212-639-7439

Вы можете зайти на веб-сайт нашей библиотеки или обратиться к персоналу библиотеки, чтобы получить дополнительную информацию о конкретном виде рака. Кроме того, вы можете ознакомиться с разделом LibGuides на веб-сайте библиотеки MSK по адресу libguides.mskcc.org.

Обучение пациентов и ухаживающих за ними лиц

www.mskcc.org/pe

Посетите веб-сайт, посвященный обучению пациентов и ухаживающих за ними лиц, где вы сможете поискать обучающие материалы в нашей виртуальной библиотеке. Вы можете найти обучающие ресурсы, видеозаписи и онлайн-программы.

Программа взаимной поддержки пациентов и ухаживающих за ними лиц (Patient and Caregiver Peer Support Program)

212-639-5007

Вас может поддержать беседа с человеком, который проходил лечение, подобное вашему. Благодаря нашей программе взаимной поддержки пациентов и ухаживающих за ними лиц (Patient and Caregiver Peer Support Program) вы можете поговорить с бывшим пациентом MSK или с лицом, ухаживавшим за таким пациентом. Такие беседы являются конфиденциальными. Вы можете общаться при личной встрече или по телефону.

Служба выставления счетов пациентам (Patient Billing)

646-227-3378

Позвоните, если у вас есть вопросы по предварительному согласованию (preauthorization) с вашей страховой компанией. Это также называют предварительным разрешением (preapproval).

Представительская служба для пациентов (Patient Representative Office)

212-639-7202

Позвоните, если у вас есть вопросы в связи с бланком доверенности на

принятие решений о медицинской помощи или сомнения по поводу ухода за вами.

Периоперационная поддержка близких медсестрами/медбратьями (Perioperative Nurse Liaison)

212-639-5935

Позвоните, если у вас есть вопросы о том, кому MSK будет давать информацию о вас во время операции.

Офис персональных медсестер/медбратьев (Private Duty Nursing Office)

212-639-6892

Вы можете запросить помощь персональной(-ого) медсестры/медбрата или сопровождающих. Позвоните для получения дополнительной информации.

Программа «Ресурсы для жизни после рака» (Resources for Life After Cancer [RLAC] Program)

646-888-8106

В MSK уход за пациентами не заканчивается после завершения активной стадии лечения. Программа «Ресурсы для жизни после рака» (RLAC) создана для пациентов, которые уже завершили свое лечение, а также для членов их семей. Эта программа предлагает разнообразные услуги, например семинары, мастер-классы, группы поддержки, консультации, касающиеся жизни после лечения. Она также помогает решать проблемы, связанные с медицинской страховкой и трудоустройством.

Программы сексуального здоровья (Sexual Health Programs)

Рак и лечение рака могут повлиять на ваше сексуальное здоровье. Программа сексуального здоровья при MSK может помочь вам начать действовать и решить проблемы сексуального здоровья до, во время и после лечения.

- Наша программа сексуальной и репродуктивной медицины для женщин помогает женщинам, которых беспокоят связанные с раком проблемы сексуального здоровья, включая преждевременную менопаузу и снижение фертильности. Для получения более подробной информации и для записи на прием позвоните по номеру телефона 646-888-5076.

- Наша программа сексуальной и репродуктивной медицины для мужчин помогает мужчинам, которых беспокоят связанные с раком проблемы сексуального здоровья, включая эректильную дисфункцию. Для получения более подробной информации и для записи на прием позвоните по номеру телефона 646-888-6024.

Социальные службы (Social Work)

212-639-7020

Социальные работники помогают пациентам, членам их семей и друзьям справляться с проблемами, характерными для онкологических заболеваний. Они предоставляют индивидуальные консультации и группы поддержки во время курса лечения и могут помочь вам в общении с детьми и другими членами вашей семьи. Наши социальные работники также могут направить вас в местные агентства и на различные программы, а также предоставить информацию о дополнительных финансовых ресурсах, если вы имеете на это право.

Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program)

212-610-0507

Если вы хотите бросить курить, в центре MSK есть специалисты, которые могут помочь. Позвоните для получения дополнительной информации.

Виртуальные программы

www.mskcc.org/vp

Виртуальные программы MSK предлагают онлайн-обучение и поддержку для пациентов и лиц, ухаживающих за ними, даже если вы не можете прийти в MSK лично. С помощью интерактивных занятий вы можете больше узнать о своем диагнозе и о том, что ожидать во время лечения и как подготовиться к различным этапам лечения рака. Занятия проводятся конфиденциально, бесплатно и с привлечением высококвалифицированных медицинских работников. Если вы хотите присоединиться к виртуальной программе обучения, посетите наш веб-сайт www.mskcc.org/vp для получения более подробной информации.

Для получения дополнительной информации онлайн, ознакомьтесь с разделом «Виды рака» ([Cancer Types](#)) на веб-сайте www.mskcc.org.

Внешние вспомогательные службы

Организация Access-A-Ride

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm

877-337-2017

Центр МТА в Нью-Йорке предлагает совместные поездки и услуги сопровождения для людей с ограниченными возможностями, которые не могут воспользоваться автобусом или метро.

Организация Air Charity Network

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

Предоставляет поездки в лечебные центры.

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society, ACS)

www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)

Предлагает разнообразную информацию и услуги, в том числе «Приют надежды» (Hope Lodge) — место для бесплатного проживания пациентов и ухаживающих за ними лиц на время лечения рака.

Веб-сайт «Карьера и рак» (Cancer and Careers)

www.cancerandcareers.org

Ресурс, на котором собраны образовательные материалы, инструменты и информация о различных мероприятиях для работающих людей, заболевших раком.

Организация CancerCare

www.cancercares.org

800-813-4673

275 Seventh Avenue (между West 25th Street и 26th Street)

New York, NY 10001

Предоставляет консультации, группы поддержки, образовательные мастер-классы, публикации и финансовую помощь.

Общество Cancer Support Community

www.cancersupportcommunity.org

Предоставляет поддержку и образовательные материалы людям, столкнувшимся с раком.

Организация Caregiver Action Network

www.caregiveraction.org

800-896-3650

Предоставляет образовательные материалы и поддержку для людей, которые заботятся о близких с хроническими заболеваниями или ограниченными возможностями.

Организация Corporate Angel Network

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

Предлагает бесплатные поездки для лечения по стране за счет свободных мест на корпоративных авиарейсах.

Организация Gilda's Club

www.gildasclubnyc.org

212-647-9700

Место, где мужчины, женщины и дети, больные раком, получают социальную и эмоциональную поддержку благодаря общению, участию в мастер-классах, лекциях и общественных мероприятиях.

Организация Good Days

www.mygooddays.org

877-968-7233

Предлагает финансовую помощь для покрытия доплат во время лечения. У пациентов должна быть медицинская страховка, они должны соответствовать ряду критериев, и им должны быть назначены лекарства, которые входят в формуляр Good Days.

Организация Healthwell Foundation

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

Предоставляет финансовую помощь для покрытия доплат, взносов медицинского страхования и нестрахуемых минимумов на определенные лекарства и виды лечения.

Организация Joe's House

www.joeshouse.org

877-563-7468

Предоставляет больным раком и членам их семей список мест для проживания рядом с лечебными центрами.

Ресурс LGBT Cancer Project

<http://lgbtcancer.com/>

Предоставляет поддержку и защиту интересов для представителей ЛГБТ-сообщества, включая группы поддержки онлайн и базу данных клинических испытаний, толерантных к представителям ЛГБТ-сообщества.

Организация LIVESTRONG Fertility

www.livestrong.org/we-can-help/fertility-services

855-744-7777

Предоставляет информацию о репродуктивной функции и поддержку больных раком, лечение которых включает риски, связанные с фертильностью, а также излечившихся от рака.

Программа «Выгляди хорошо и чувствуй себя лучше» (Look Good Feel Better Program)

www.lookgoodfeelbetter.org

800-395-LOOK (800-395-5665)

Эта программа предлагает мастер-классы, которые помогут научиться позитивнее воспринимать свой внешний вид. Для получения дополнительной информации или для записи на мастер-класс позвоните по указанному выше номеру телефона или посетите веб-сайт программы.

Национальный институт рака (National Cancer Institute)

www.cancer.gov

800-4-CANCER (800-422-6237)

Национальная сеть правовых служб по вопросам рака (National Cancer Legal Services Network)

www.nclsn.org

Бесплатная программа по защите правовых интересов больных раком.

Национальная сеть больных раком из ЛГБТ-сообщества (National LGBT Cancer Network)

www.cancer-network.org

Предоставляет образовательные материалы, обучающие курсы и защиту интересов пациентов — представителей ЛГБТ-сообщества, перенесших рак и входящих в группу риска.

Ресурс Needy Meds

www.needymeds.org

Предоставляет список программ, поддерживающих пациентов в получении непатентованных лекарств и лекарств с зарегистрированной торговой маркой.

Организация NYRx

www.nyrxplan.com

Предоставляет льготы при приобретении рецептурных лекарств настоящим и бывшим сотрудникам бюджетного сектора штата Нью-Йорк, которые соответствуют определенным требованиям.

Товарищество по оказанию помощи при приобретении рецептурных лекарств (Partnership for Prescription Assistance)

www.pparx.org

888-477-2669

Помогает соответствующим определенным требованиям пациентам, у которых нет страхового покрытия рецептурных лекарственных препаратов, получать лекарства бесплатно или приобретать их по низкой цене.

Фонд обеспечения доступа для пациентов (Patient Access Network)

Foundation)

www.panfoundation.org

866-316-7263

Предоставляет помощь в покрытии доплат для пациентов со страховкой.

Фонд защиты интересов пациентов (Patient Advocate Foundation)

www.patientadvocate.org

800-532-5274

Предоставляет доступ к медицинскому уходу, финансовой помощи, помощи в вопросах страхования, помощи в сохранении рабочего места и доступ к национальному справочнику ресурсов для людей с недостаточным медицинским страхованием.

Организация RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

Предоставляет помощь в получении лекарств, на которые у людей может не хватать денег.

Образовательные ресурсы

В этом разделе приводится перечень обучающих материалов, которые упоминались в настоящем руководстве. Эти ресурсы помогут вам подготовиться к операции и безопасно восстановиться после нее.

Запишите имеющиеся у вас вопросы и не забудьте задать их своему медицинскому сотруднику.

- *Распространенные лекарства, содержащие aspirin и другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)*
- *Лечебные средства из трав и лечение рака (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)*
- *Как пользоваться стимулирующим спирометром*

(www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)

Для получения информации о лимфедеме можно также ознакомиться с материалом *«Представление о лимфедеме» (Understanding Lymphedema)*, подготовленным Департаментом здравоохранения штата Нью-Йорк (New York State Department of Health).

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

About Your Robotic-Assisted or Laparoscopic Hysterectomy - Last updated on January 7, 2021

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center